TANITA®
健康をはかる

体組成計

取扱説明書

BC-502

このたびは、体組成計をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。本機を毎日の健康管理にお役立てください。

お願い

本機は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

これからは体組成計で健康管理

毎日の健康管理は、個人の生活スタイルや目的に合わせてチェックする事が大切です。タニタの体組成計を、ご家族それぞれの健康管理にお役立てください。

新技術
リアクタンステクノロジー採用

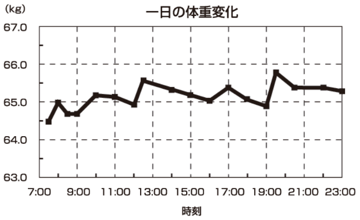
タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

特　長

- 体重は、100kgまで、最小100g単位、100kgから136kgまでは、最小200g単位で計測・表示
- 体脂肪率は0.1%単位で計測・表示
- 4人分の年齢／性別・アスリート／身長を登録
- 体重と体脂肪率、筋肉量、筋肉量スコア、推定骨量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、体内年齢を同時に測定
- 測定データをワイヤレスでブルートゥース端末（携帯電話）（別売）へ送信
- 地域毎の重力補正
- 登録者以外の方も測定できるゲストモード機能付

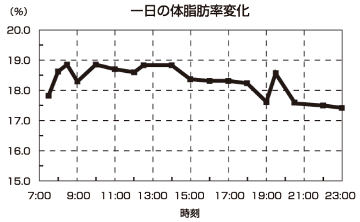
体組成とは

- 体を構成する組成分で、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。



体脂肪率とは

- 体に含まれる全ての脂肪の割合です。
  本当の「肥満」は体重ではなく体脂肪率で判断します。（体脂肪は活動エネルギー源になるだけではなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。）
  体脂肪率が高すぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。（☞ 30ページ「体脂肪率判定表」参照）



体組成測定の原理は

- 本機はからだの電気抵抗をはかることで体組成を測定するBIA法（Bioelectrical Impedance Analysis）（バイオエレクトリカル インピーダンス アナリシス）に基づいて、新たな技術であるリアクタンステクノロジーを加え、より精度の高い体組成測定を実現しました。
- 体の中では「脂肪はほとんど電気を通さないが、筋肉や水分は電気を通しやすい」・・・というようにそれぞれの組織・成分によって電気の通り易さが異なります。このため、電気抵抗をBIA法によってはかることで体組成を推測することができます。タニタではリアクタンステクノロジーを家庭用機器に取り入れることに成功、従来のBIA法を更に進化させ精度を高めました。

正しい体組成のはかりかたは

BIA＋リアクタンステクノロジーによる体組成の測定は従来のBIA法よりも安定した測定が行えることが特徴です。より正確な測定のために以下のことにご注意ください。

- 測定した日の体調（発熱や下痢、二日酔い、多量の発汗など）や、測定前の行動（急激な運動、食事、アルコール摂取など）によって測定値が変化します。
- できるだけ同じ時間帯、同じ状態ではかるようにしてください。

- **測定時間帯** ⇨ 食事直後を避ける（できれば3時間以上経過してから）
- **測 定 条 件** ⇨ 体や足の裏をよく拭き、素足で裸に近い状態
- **記録の推移** ⇨ 細かい変化にとらわれず体重や体脂肪率の変化を長期的に捉える

もくじ

ご確認ください

安全上のご注意 …… 4
正しいはかりかたとお願い …… 5
（はかるとき、取扱い、収納、お手入れ）
各部のなまえ／付属品 …… 6
操作キーのなまえとはたらき …… 7

ご使用にあたって

準備① （乾電池の入れかた/正しい設置のしかた） …… 8
準備② （地域の設定） …… 10
はかる前に （個人データの登録） …… 12
はかりかた （登録している方） …… 16
登録内容を訂正（変更）する …… 21
登録していない方のはかりかた （ゲストモード） …… 22

必要なとき! ご覧ください

基礎代謝とは？ …… 26
基礎代謝判定／体内年齢 …… 28
内臓脂肪レベル判定 …… 29
体脂肪率判定 …… 30
筋肉量／体型判定 …… 31
推定骨量 …… 32
健康管理シート …… 33
故障かな!? …… 34
仕　様 …… 裏表紙
体重精度の保証範囲 …… 裏表紙
アフターサービスについて …… 裏表紙

ブルートゥース端末を使った登録・測定・操作方法は、ブルートゥース通信用イラストガイド（☞別紙）をご参照ください。

安全上のご注意

本書では、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示で説明しています。その表示と意味をよく理解してから本文をお読みいただき、本機を安全に正しくお使いください。

⚠ 警告	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、「人が死亡または重傷を負う恐れのある」内容を表示しています。
⚠ 注意	この表示の欄は、「傷害を負う恐れまたは物的損害が発生する恐れのある」内容を表示しています。

禁止	してはいけない「禁止」内容を示しています。
必ず守る	「必ず守っていただく」内容を示しています。

⚠ 警告

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

禁止

本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない

禁止

業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所には絶対に置かない

禁止

転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。また、本機内部に水が侵入し故障の原因になります。

■病院内では絶対に使用しない
特定医療機器などの誤作動の原因となります。

■本機の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない
転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。

■体の不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない
介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。
（※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。）

■測定結果は、決して自己判断しない（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）
必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

⚠ 注意

次の点にご注意ください

■表示部や操作部の上にのらない
破損してケガをする恐れがあります。

■隙間や穴に指を入れない
けがをする恐れがあります。

■乳幼児には、絶対に持ち運びさせない
落として、けがをする恐れがあります。

■乾電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）の方向を間違わない
液漏れなどで、床等を汚損する恐れがあります。
（長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本機から取り外す）

■濡れた体でのらない
入浴後、体や足の水分を **よく拭いてから** 測定してください。

お願い

■電波障害を受けやすい電子機器のそばで使用する場合、必ず本機からの電波障害がないことを確認して使用する
⇨本機はクラスB情報処理装置（住宅地域またはその隣接した地域において使用されるべき情報処理装置）基準に対応した装置ですが、本機が通信に使用する2.4GHz帯の無線電波は、産業用機器、特定省電力無線局、工場内無線装置、電子レンジ等で使用する電波類と同じ周波数帯を使用しています。それらの機器に隣接してご使用になると、電波障害の原因となることがあります。

正しいはかりかたとお願い

正確な測定値を得るために

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する

必ず守る

靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、正確にはかれません。

なるべく裸に近い状態で、測定する

必ず守る

着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

変化の推移を見る場合は、できるだけ同じ条件で測定する

必ず守る

体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、毎日同じ時間・条件で測定してください。

足の裏を、電極部に正しく合わせて、測定する

必ず守る

電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Err や ---- 表示になる場合があります。

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

禁止

測定値に誤差が生じる恐れがあります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後3時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

激しい運動をした後は、測定を避ける

禁止

測定値に誤差を生じる恐れがあります。充分休んでから、測定してください。

■マイクロ波治療機などを本機の近くで使用しない
誤作動して正確に測定できない恐れがあります。

■硬く平らな床の上に置いて測定する
じゅうたんや畳の上では正確に測定できない場合があります。

■次のような測定対象者は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします
●妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人
※本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。
●体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方

■表示保護シールは、はがしてご使用ください。

精度を保つために

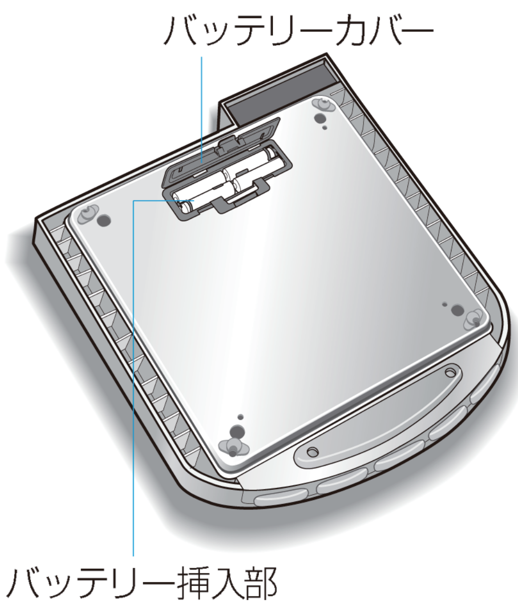
本機は、精密に作られています。長く最良の状態を保つため、次のことを守ってご使用ください。

取扱いについて	■分解や水洗いは絶対にしない ■過度の衝撃や振動を、与えない ■直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない ■温度変化の激しい場所での使用は、避ける ■湿気の多い場所や水気のある所には、置かない
収納について	■振動の激しい所に保管しない ■ 個人 キー、 /OFF キーを押すような方向や場所に立てかけない ※特に収納時にはお気をつけください。乾電池の消耗が早まり故障の原因となります。
お手入れについて	■熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない 汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し**固く絞って**拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

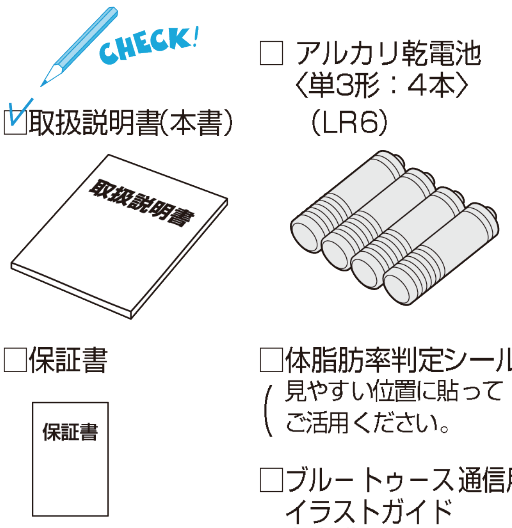
各部のなまえ／付属品

表面

裏面



付属品の確認を



- ☑取扱説明書(本書)
- □アルカリ乾電池〈単3形：4本〉（LR6）
- □保証書
- □体脂肪率判定シール（見やすい位置に貼ってご活用ください。）
- □ブルートゥース通信用イラストガイド（別紙）

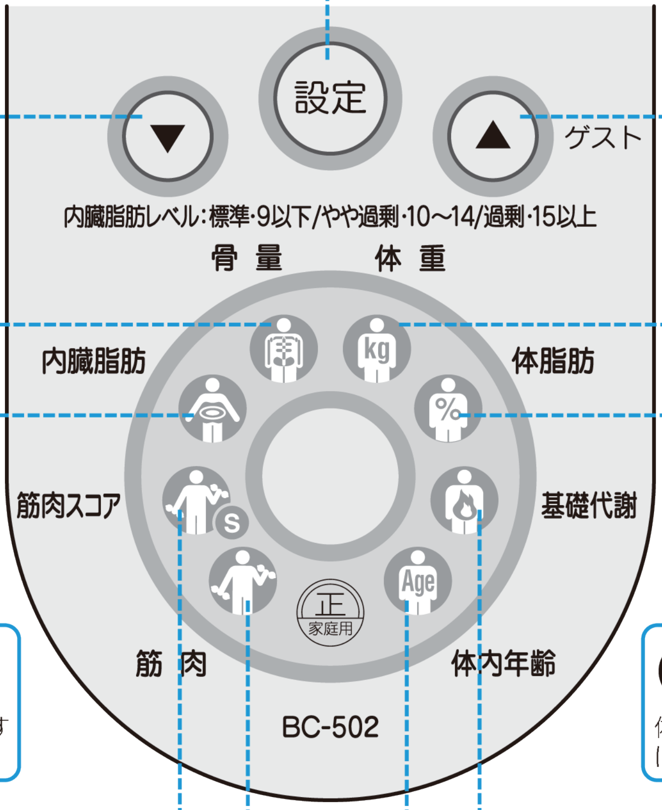
操作キーのなまえとはたらき

操作部

▼キー
登録内容を選ぶときに使用します。

設定キー
登録を始めるときや、項目を決定するときに使用します。

▲キー(ゲスト)
登録内容を選ぶとき、またはゲストモードを使用をするときに使用します。



骨量マーク
推定骨量を表示するときに点灯します。

kgマーク
体重を表示するときに点灯します。

内臓脂肪マーク
内臓脂肪レベルを表示するときに点灯します。

%マーク
体脂肪率を表示するときに点灯します。

筋肉スコアマーク
筋肉量スコアを表示するときに点灯します。

基礎代謝マーク
基礎代謝量を表示するときに点灯します。

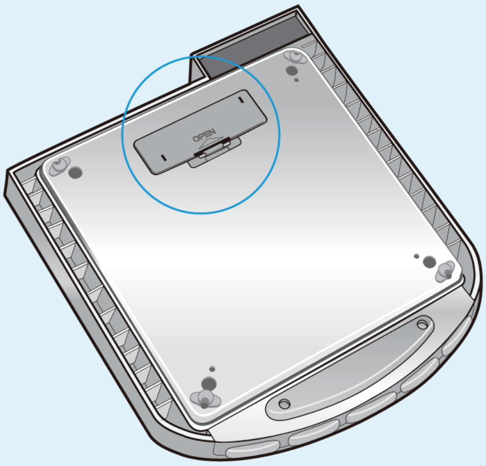
筋肉マーク
筋肉量を表示するときに点灯します。

Ageマーク
体内年齢を表示するときに点灯します。

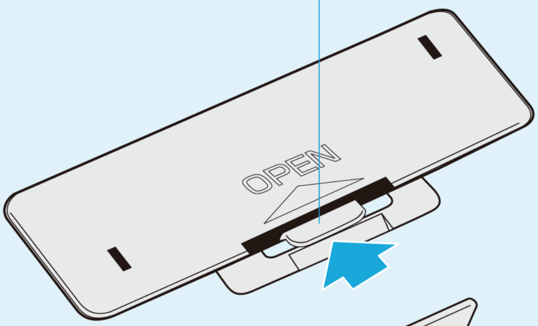
準備①（乾電池の入れかた/正しい設置のしかた）

乾電池の入れかた

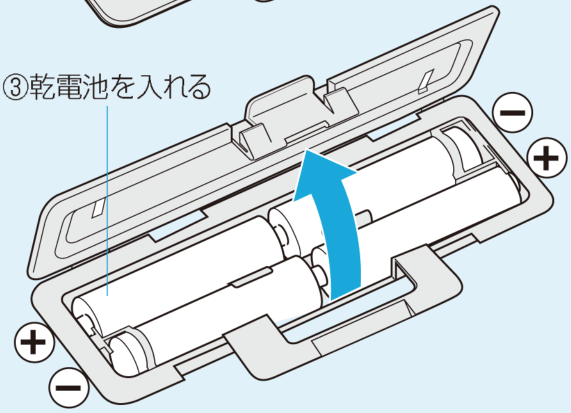
①本機を裏返しにし、



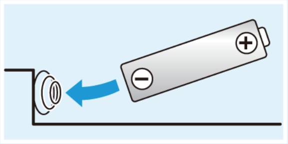
②バッテリーカバーの爪を押し上げて開け、



③乾電池を入れる



アルカリ単3乾電池LR6（付属）
※バネの先端が、乾電池のマイナス側平面に
接触するように乾電池を入れてください。



イメージ図

■乾電池の交換

●乾電池が消耗してくると Lo が点灯
速やかに新しい乾電池（4本全て）と交換してください。（精度の保証ができません）
注）故障の原因になりますので、アルカリ乾電池とマンガン乾電池の併用は絶対におやめください。
注）充電式の乾電池は使用しないでください。

●乾電池の寿命は
約半年（1日に5回はかった場合）

●付属の乾電池の寿命
付属の乾電池は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。

●登録した個人データ（年齢／性別・アスリート／身長）は
乾電池を外しても、内容は消えません。

●交換時に表示したら
乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありますので、本機を床上に置き、 /OFF キーを押してください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。

⚠注意
■ 必ずアルカリ乾電池をご使用ください。
➡正しく動作しない可能性があります。

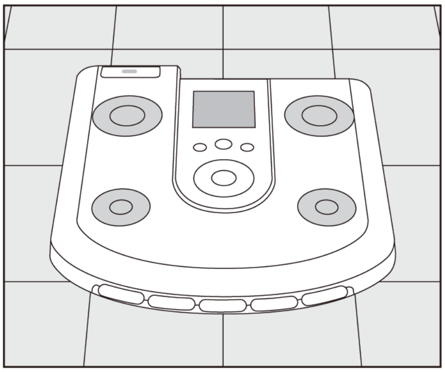
正しい設置のしかた

■硬く、平らな安定した所でご使用ください。

●直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない

●温度変化の激しい場所での使用は、避ける

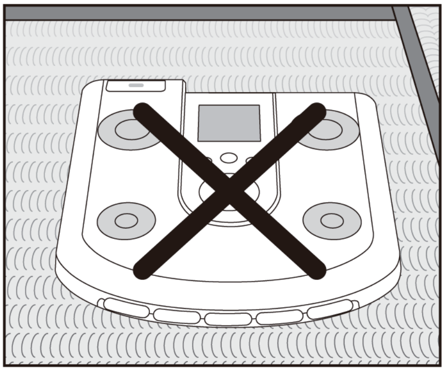
●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない



⚠注意

■じゅうたんや、畳の上ではご使用できません。

➡正しく測定できません。



準備② （地域の設定）

まず、お住まいの地域に合わせて、地域設定をしてください。

乾電池を入れ、▲を押すと自動的に地域設定画面になります。

登録動作の基本

これから登録する項目と、操作できるキーを表すマーク（決定マーク・選択マーク）が点滅します。

選択マーク　決定マーク

▼/▲ と 設定 が点滅している場合、

▼ または ▲ で選択し、

設定 で登録する。

お知らせ

■本機は地球の重力差を補正し使用地域にあわせることにより正しい測定結果が得られます。

⇨引っ越し等により、地域が変わりましたら、設定をやり直してください。

地　域　1	北海道
地　域　2	本州、四国、九州
地　域　3	沖縄

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

●登録操作を中断したまま約60秒経過した場合。

こんなときは

■登録を間違えたときや、登録を中止したいときは

⇨ /OFF キーを押してください。強制的に登録を中止します。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 乾電池を入れ、▲を押す（♪ピッ）

※乾電池の入れ方は『乾電池の入れかた』（☞ 8ページ）をご参照ください。

※設定、▼、個人キー、/OFFキーを押しても、地域設定画面に入ります。

※ 初めは、「2」（本州、四国、九州）が点滅しています。

2 現在住んでいる「地域」の番号を設定する

例1：本州、四国、九州（地域2）に住んでいる場合

①「2」が点滅していることを確認し、

② 設定 を押して、決定（♪ピッピッ）

登録内容が表示された後、電源が切れる。

例2：北海道（地域1）、沖縄（地域3）に住んでいる場合

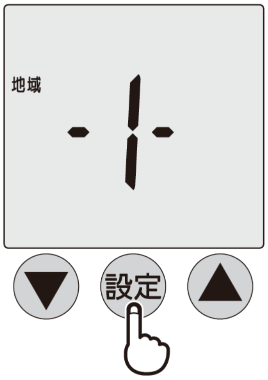
① ▼ または、▲ を押して、

「登録したい地域の番号（1 または、3)」を点滅させ、

② 設定 を押して、決定（♪ピッピッ）

登録内容が表示された後、電源が切れる。

<北海道にお住まいの場合>



※地域設定を間違えたときや
引っ越し等により住む地域が変わったときは
⇨何も表示しない状態で、/OFFキーを3秒以上押してください。
地域設定画面に移ります。

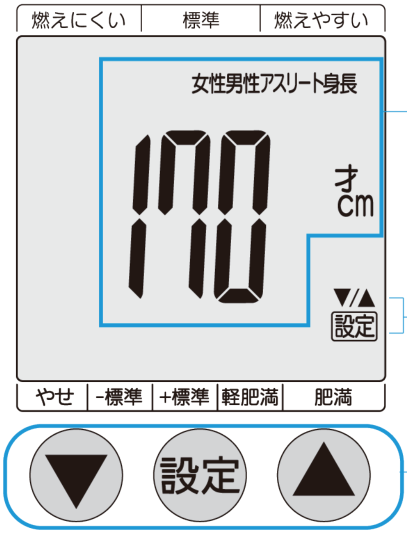
以上で地域の設定は終了です。

はかる前に（個人データの登録）

次に、個人キーにデータの登録をしてください（4人分登録できます）。

はかる前に、必ずご自分のデータ（年齢／性別・アスリート／身長）を登録します。登録しないと測定ができません。
※表示が消えていることを確認してから登録してください。

登録動作の基本



これから登録する項目と、操作できるキーを表すマーク（決定マーク・選択マーク）が点滅します。

登録項目

選択マーク ▼/▲ と 決定マーク 設定 が点滅している場合、

▼ または ▲ で選択し、

設定 で登録する。

※ ▼ または ▲ を押し続けると、数字が早送りされます。

例：個人キー「3」に、「37才」「男性」、身長が「178cm」を登録する場合

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。
●登録操作を中断したまま約60秒経過した場合。

こんなときは

■個人キーに間違って登録した場合は
⇨登録を最初からやり直してください。

■登録を中止したいときは
⇨ 📶/OFF キーを押してください。
電源が切れ、登録を中止します。

■別の個人キーへの登録は
⇨すべての表示が消えてから行ってください。

■個人データの消去は
⇨個人データをすべて消去することはできません。
個人データは新たにデータを上書きすることで消えます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1

表示が消えていることを確認して、
設定 を押す（♪ピッ）

登録番号入力画面が表示

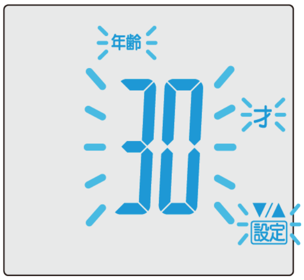
2 登録する番号を決める

（例）個人キー「3」に登録する場合

① ▼ または、▲ を押して、
「登録したい番号（-3-）」を表示させ、

② 設定 を押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「年齢」が点滅表示

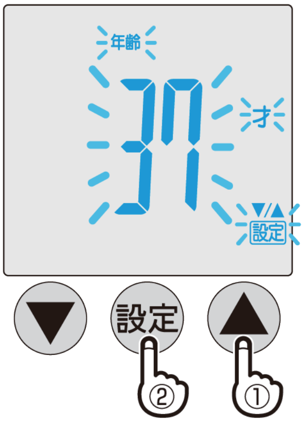


はかる前に（個人データの登録　つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

3 「年齢」を登録する

（例）「37才」を設定する場合



① ▼ または、▲ を押して、

「年齢（37）」を表示させ、

② 設定 を押して、決定（♪ピッ）

※設定できる「年齢」は7才～99才です。

次の登録項目「性別・アスリート」が点滅表示

お知らせ

■次の条件を満たしている方は、「男性アスリート／女性アスリート」を選択してください。
- ● 1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方。
- ● 体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会等を目指している方。
- ● プロスポーツ選手。
- ● ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方。

■年齢17才以下の方はアスリートの選択はできません（登録できません）。

4 「性別」を登録する

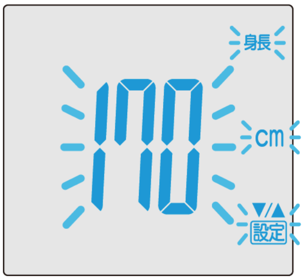
（例）「男性」を設定する場合

① ▼ または、▲ を押して、

「男性」を表示させ、

② 設定 を押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「身長」が点滅表示



使いかた

ブルートゥース端末を使った登録・測定・操作方法は、
ブルートゥース通信用イラストガイド（☞別紙）をご参照ください。

5 「身長」を登録する

（例）「178cm」を設定する場合

① ▼ または、▲ を押して、
「身長（178）」を表示させ、

② 設定 を押して、決定（♪ピッピッ）

※ 設定できる「身長」は 100 cm ～ 220 cm です。

登録内容が表示された後、電源が切れる

3回繰り返し表示

以上で登録は終了です。

はかりかた（登録している方）

☑個人データの登録（☞ 12ページ）は済んでいますか？

お知らせ

■登録内容が間違っていたり、他の人の 個人 キーを押すと

⇨正しい測定ができません。

■足の裏が汚れていたり、電極部に正しく触れていないと

⇨ Err や ---- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

■体脂肪率の測定範囲を越えると

⇨ Err% を表示します。

■ 0.0kg の表示が出る前にのると

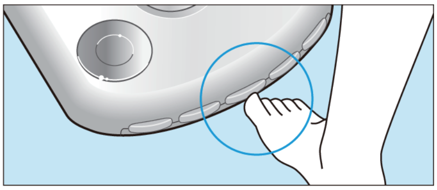
⇨ Err や ----、 -0L など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

こんなときは

■測定を中止したいときは

■表示画面を消したいときは

⇨ /OFF キーを押してください。強制的に電源が切れます。
ただし、本体にのっているときは表示画面を消すことができません。



オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

●測定途中で、本体から降りた場合。

●測定終了後、何も操作せずに約60秒経過した場合。

● 0.0kg 表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合。

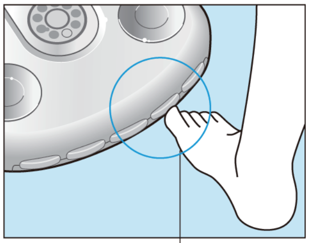
ブルートゥース端末を使った登録・測定・操作方法は、
ブルートゥース通信用イラストガイド（☞別紙）をご参照ください。

次のような場合正常な測定ができません。	●靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合 ●かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合 ●食事や起床のすぐ後 ●体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱） ●多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後） ●ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合 ●足の内側（内もも）が付いている場合 （※乾いたタオルなどをはさんで測定してください） ●正しく電極部に触れていない場合 ●測定中、動いた場合

個人キーに登録していない方の測定方法は	■「ゲストモード」を使用してください（☞ 22ページ）。 ■「はかる前に（個人データの登録）」（☞ 12ページ）に従い、個人キー登録したあと測定してください。 ※登録済みの個人キーを使う場合も同じです（この場合、前の人の登録データは消去されます）。

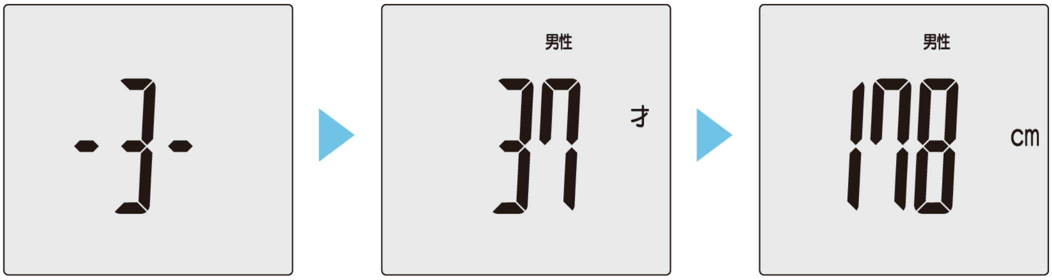
1 登録したあなたの個人キーを押す

（♪ピッ）

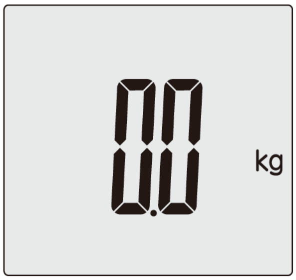


（例）「3」に登録した場合

① ご自分の登録情報が表示され、



② 0.0kg が表示される（♪ピッ）

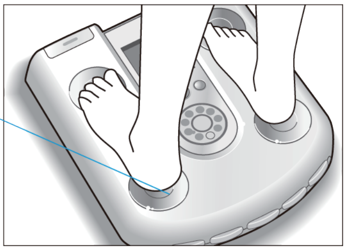


はかりかた（登録している方　つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

2　必ず 0.0kg が出てから　素足で、電極板にかかとを合わせてのる

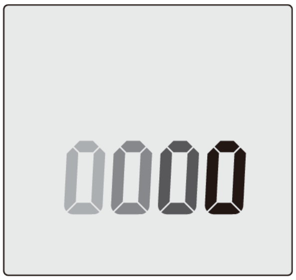
靴下やストッキングを脱いでのってください。



①はじめに、体重が表示され、

②「体脂肪率測定中」の表示が 0000 で表される
（0000 表示が順次消えていきます）

※表示部に再度、「体重」が表示されるまで、直立したまま
なるべく動かないでください。



3　再度、体重を表示したら本体から降りる（♪ピッピッ）

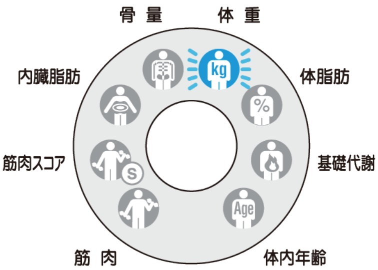
「体重」「体脂肪率」「基礎代謝量」「体内年齢」「筋肉量」「筋肉量スコア」「内臓脂肪レベル」「推定骨量」の順に表示した後、「体重」に戻り、自動的に電源が切れます。

※17才以下の方は、「体重」「体脂肪率」のみ表示されます。

※別の項目を見たい場合は、▼ または、▲ を押すと順にスキップされます。

①「体重」が表示される（♪ピッピッ）

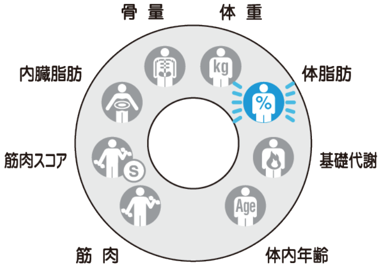
kg マークが点灯



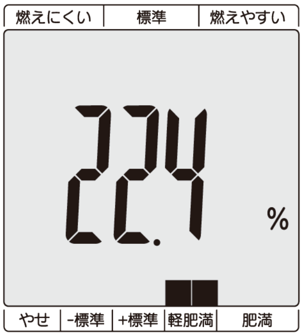
② 「体脂肪率」が表示される

マークが点灯

※解説については、
☞ 30ページをご覧ください。



〈体脂肪率〉



③ 「基礎代謝量」が表示される

マークが点灯

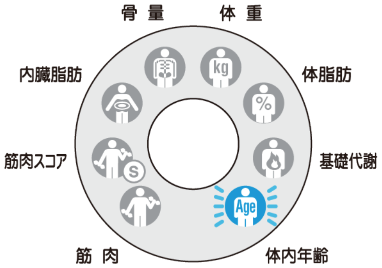
※解説については、
☞ 26ページをご覧ください。

〈基礎代謝量〉

④ 「体内年齢」が表示される

マークが点灯

※解説については、
☞ 28ページをご覧ください。



〈体内年齢〉

⑤ 「筋肉量」が表示される

マークが点灯

※解説については、
☞ 31ページをご覧ください。

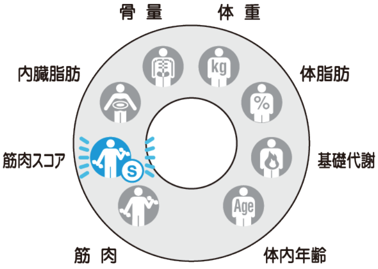
〈筋肉量〉

はかりかた（登録している方　つづき）

⑥「筋肉量スコア」が表示される

マークが点灯

※解説については、
☞ 31ページをご覧ください。

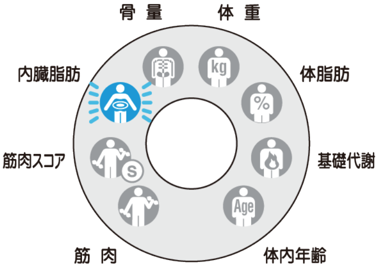


〈筋肉量スコア〉

⑦「内臓脂肪レベル」が表示される

マークが点灯

※解説については、
☞ 29ページをご覧ください。

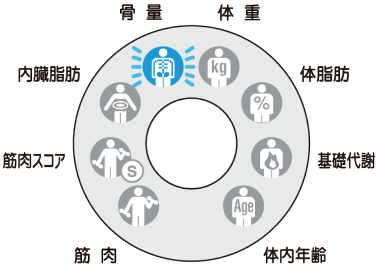


〈内臓脂肪レベル〉

⑧「推定骨量」が表示される

マークが点灯

※解説については、
☞ 32ページをご覧ください。



〈推定骨量〉

お知らせ

■**表示画面を消したいときは**
⇨ /OFF キーを押してください。強制的に電源が切れます。

■**17才以下の方は「体重」「体脂肪率」のみ表示されます。**

■**別の項目を見たい場合は、▼ または、▲ を押すと順にスキップします（自動スキップは停止されます）。**

■**▼ または、▲ を長押しすると、早送りできます。**

以上で測定は終了です。

登録内容を訂正(変更)する

年齢や身長が変わった場合、あるいは新しく別の方を登録しなおす場合は、登録内容を訂正(変更)してください。

⚠注意

■登録内容の訂正（変更）を行う場合は、必ず個人キーの番号を確認してから行ってください。

お知らせ

■個人データの消去は
⇨ 個人データをすべて消去することはできません。個人データは新たにデータを上書きすることで消えます。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1

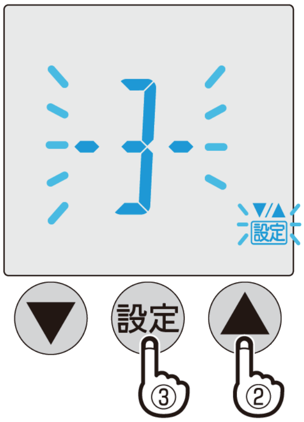
表示が消えていることを確認して、

① 設定 を押す（♪ピッ）

（例） 個人キー「3」を訂正（変更）の場合

② ▼ または、▲ を押して、
「訂正(変更)したい番号（-3-）」を表示させ、

③ 設定 を押して、決定（♪ピッ）

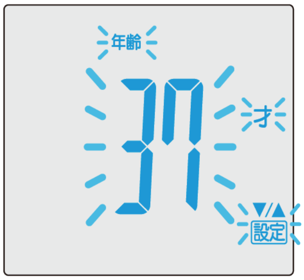


2

次の登録項目「年齢」が点滅表示
※現在登録されている内容が表示されます。

表示する手順に従って、訂正（変更）する

以降は、『はかる前に（個人データの登録・つづき）』
（☞ 14ページ）をご参照ください。



以上で登録内容の訂正（変更）は終了です。

登録していない方のはかりかた（ゲストモード）

お知らせ

■登録内容が間違っていたり、他の人の 個人 キーを押すと

⇨正しい測定ができません。

■足の裏が汚れていたり、電極部に正しく触れていないと

⇨ Err や ---- など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

■体脂肪率の測定範囲を越えると

⇨ Err% を表示します。

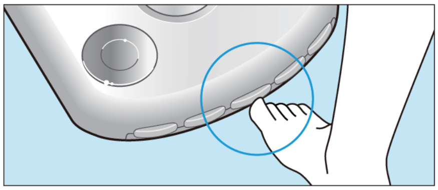
■ 0.0kg の表示が出る前にのると

⇨ Err や ----、 -0L など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

こんなときは

■測定を中止したいときは
■表示画面を消したいときは

⇨ /OFF キーを押してください。強制的に電源が切れます。
ただし、本体にのっているときは表示画面を消すことができません。



オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- ●登録操作を中断して約60秒経過した場合。
- ●測定途中で、本体から降りた場合。
- ● 0.0kg kg表示後、本体にのらずに約30秒経過した場合。
- ●測定終了後、何も操作せずに約60秒経過した場合。

ブルートゥース端末を使った登録・測定・操作方法は、
ブルートゥース通信用イラストガイド（☞別紙）をご参照ください。

次のような場合正常な測定ができません。

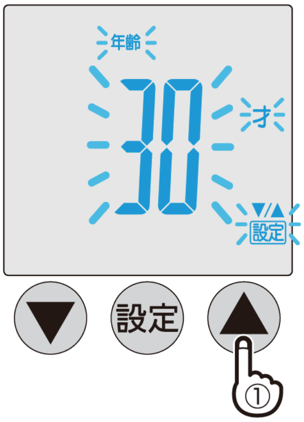
- ●靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合
- ●かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合
- ●食事や起床のすぐ後
- ●体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱）
- ●多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後）
- ●ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合
- ●足の内側（内もも）が付いている場合
（※乾いたタオルなどをはさんで測定してください）
- ●正しく電極部に触れていない場合
- ●測定中、動いた場合

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

1 個人データを仮登録する

表示が消えていることを確認して、

① ▲ を押す（♪ピッ）
ゲスト
年齢登録画面を表示

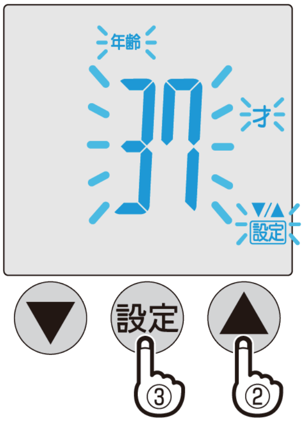


（例）「37才」を仮登録する場合

② ▼ または、▲ を押して、
「年齢（37）」を表示させ、

③ 設定 を押して、決定（♪ピッ）

※ 設定できる「年齢」は7才～99才です。



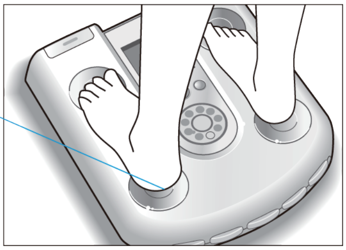
表示する手順に従って、個人データを仮登録する
詳しくは、『はかる前に（個人データの登録・つづき）』（☞14ページ）をご参照ください。

登録していない方のはかりかた（ゲストモード　つづき）

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

2 必ず 0.0kg が出てから 素足で、電極板にかかとを合わせてのる

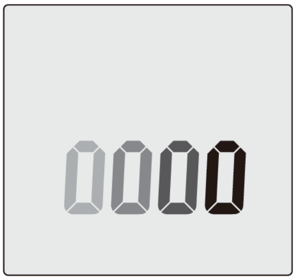
靴下やストッキングを脱いでのってください。



①はじめに、体重が表示され、

②「体脂肪率測定中」の表示が 0000 で表される
（0000 表示が順次消えていきます）

※表示部に再度、「体重」が表示されるまで、直立したまま なるべく動かないでください。



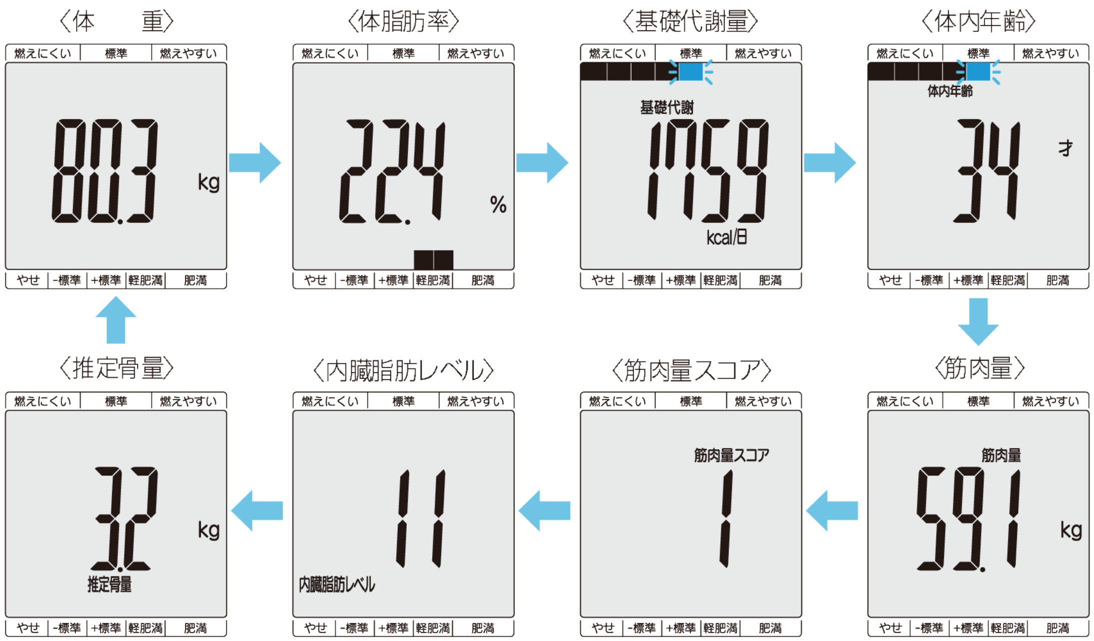
ブルートゥース端末を使った登録・測定・操作方法は、
ブルートゥース通信用イラストガイド（☞別紙）をご参照ください。

3 再度、体重を表示したら本体から降りる（♪ピッピッ）

「体重」「体脂肪率」「基礎代謝量」「体内年齢」「筋肉量」「筋肉量スコア」「内臓脂肪レベル」「推定骨量」の順に表示した後、「体重」に戻り、自動的に電源が切れます。

※17才以下の方は、「体重」「体脂肪率」のみ表示されます。

※別の項目を見たい場合は、▼または、▲を押すと順にスキップされます。



お知らせ

■**表示画面を消したいときは**

⇨ [/OFF] キーを押してください。強制的に電源が切れます。

■**17才以下の方は「体重」「体脂肪率」のみ表示されます。**

■**別の項目を見たい場合は、▼または、▲を押すと順にスキップします（自動スキップは停止されます）。**

■**▼または、▲を長押しすると、早送りできます。**

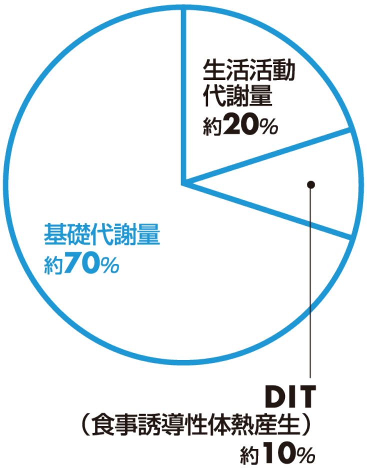
以上でゲストモードは終了です。

基礎代謝とは？

基礎代謝とは、『生きていくために最低限必要なエネルギー』のことです。

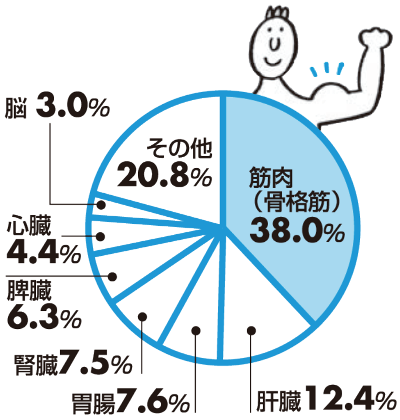
●「基礎代謝（BM＝basal metabolism）」とは、さまざまな生命活動（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つetc.）のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静である時に、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。
1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量（日常の家事などを含む活動）とDIT（**食事誘導性体熱産生**＝咀しゃくや消化、吸収、代謝など食事にともなうエネルギー消費）を足したものになります。通常、1日の総消費エネルギーのうち、基礎代謝量は約70パーセントを占め、運動（家事などを含む日常の活動）をした場合などは基礎代謝量に生活活動代謝量が加わることになります。

1日の総消費エネルギー量の内訳
参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

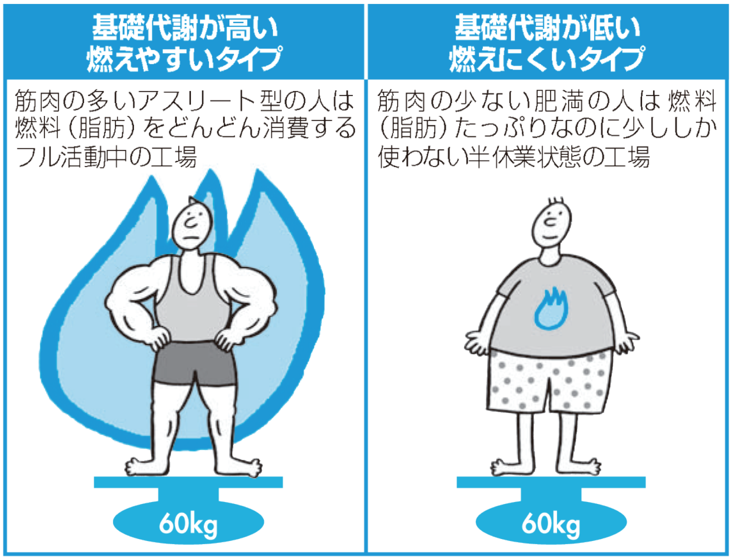


基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

●基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが、脂肪を除いた体組織中、約40%を占めている骨格筋です。基礎代謝はその人の筋肉の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。
そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

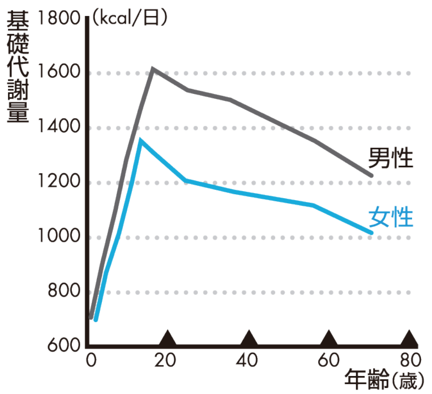


基礎代謝が使われる体の部位
参考／栄養学ハンドブック（技報堂）より



基礎代謝は、年齢や性別によって異なります。

●基礎代謝は生後、成長するにつれて高くなり、16〜18才前後をピークにその後は徐々に減っていき、一般に40才を過ぎると急激な下降線をたどります。これは加齢によって筋肉が衰えて減少してしまうことからです。また、女性は男性より基礎代謝が低い傾向にあります。女性は妊娠・出産という大切な役目があるため、男性よりも多くの体脂肪を蓄えており、筋肉の量が少ないことが原因です。

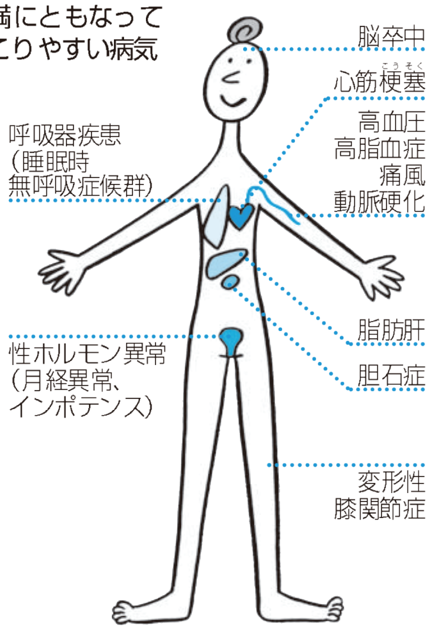


基礎代謝量(平均値)の年齢変化
参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

基礎代謝が低いと肥満になりやすく、生活習慣病を誘発する原因になります。

●基礎代謝が低いと脂肪が蓄積しやすく、肥満の原因になります。肥満の中でもとくに内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の人は高血圧や糖尿病など、さまざまな生活習慣病が起こりやすくなります。生活習慣病は相互に複雑な関係を持ちながら進展しますから、普段から予防が必要です。

肥満にともなって起こりやすい病気



必要なとき

基礎代謝判定／体内年齢

注）17才以下の方は表示されません。

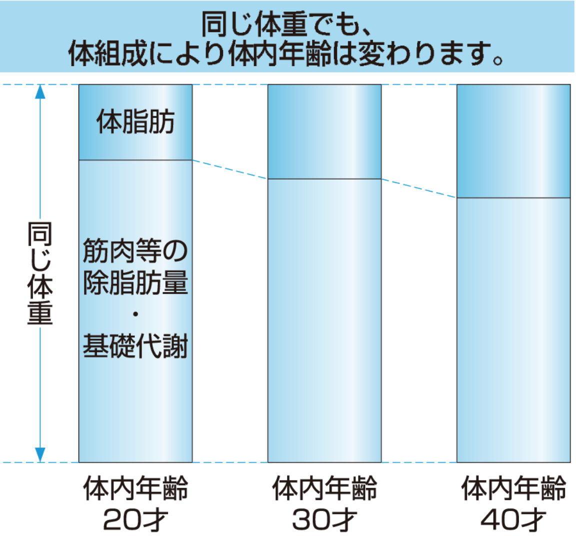
■基礎代謝判定について

基礎代謝は、個人の身体的条件（太っている、痩せている、筋肉質等）、年齢、性別等によって異なります。

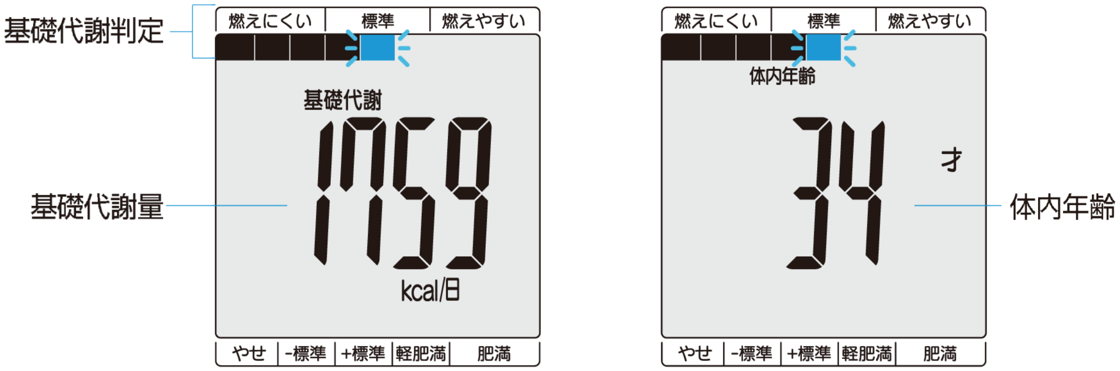
■体内年齢について

基礎代謝の年齢傾向と、独自の研究により導き出した体組成の年齢傾向から、測定された結果がどの年齢に近いかを表現したものです。

筋肉量が多く基礎代謝量が高くなる程、体内年齢は若くなります。



■画面のみかた



本機では、基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいてあなたの基礎代謝を「燃えにくい－標準－燃えやすい」で表示します。基礎代謝を比較したり判定したりするには「体重1kgあたりの基礎代謝量（kcal）」の値を使います。あなたの体重1kgあたりで燃える基礎代謝量を、あなたの年代の平均的な値と比較して燃えやすい体なのか燃えにくい体なのかを判定しているのです。

基礎代謝の判定は、公衆衛生審議会で審議され厚生労働省に答申された「第六次改定日本人の栄養所要量」に記載されている「性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量」に基づいて、さらに細かく年齢ごとに基準を細分化して判定を行っています。その人の年齢の「基礎代謝基準値（kcal/kg/日）」（その年代の平均的な値）と比較して、多いか少ないかを判定します。

内臓脂肪レベル判定

注）17才以下の方は
表示されません。

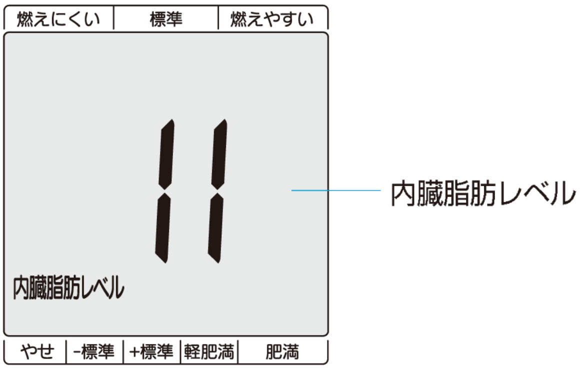
■内臓脂肪レベルの判定基準

内臓脂肪レベル（判定）を上手に使うには、内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉え、健康管理にお役立てください。

	標　準	や や 過 剰	過　剰
レ ベ ル	9　以　下	10　～　14	15　以　上
判定の捉えかた	今のところ心配ありません。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

※医学的には、腹部X線-CT画像による実測値で100cm²を越えていると生活習慣病を引き起こす可能性が高いと言われています。本機では、10レベルがおよそ内臓脂肪面積の100cm²に相当します。

■画面のみかた



本機で測定した内臓脂肪レベルについて

- ●体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
- ●医学的診断については、医師にご相談ください。

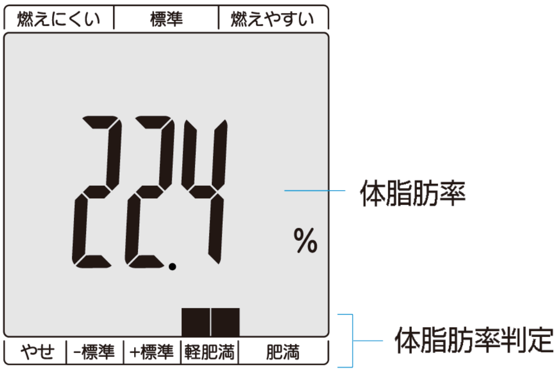
体脂肪率判定

注）体脂肪率は7才からはかれますが、17才以下の方は判定できません。

■体脂肪率とは

本当の「肥満」は体重ではなく体脂肪率で判断します。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけではなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。体脂肪率の判定は下記をご参照ください。

■画面のみかた



■体脂肪率判定表

本機は体の部位別に体組成がわかるDXA法（二重X線吸収法）をもとにデータ分析を行い、それを基準に体脂肪率を推定しております。
DXA法（二重X線吸収法）はこれまでの水中体重秤量法とくらべて、**データ計測時の不安定要素が少なく、体の組成を細かく分析できるという特徴があります。**そのため肥満の判定についてもDXA法による測定データに合わせて新しく判定表を作成しました。
17才以下の方、妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

		やせ	−標準	＋標準	軽肥満	肥満
男性	18〜39歳	5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21	22 23 24 25 26	27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
男性	40〜59歳	5 6 7 8 9 10 11	12 13 14 15 16 17	18 19 20 21 22	23 24 25 26 27	28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
男性	60歳〜	5 6 7 8 9 10 11 12 13	14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29	30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
女性	18〜39歳	5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	21 22 23 24 25 26 27	28 29 30 31 32 33 34	35 36 37 38 39	40 41 42 43 44 45
女性	40〜59歳	5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21	22 23 24 25 26 27 28	29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40	41 42 43 44 45
女性	60歳〜	5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	23 24 25 26 27 28 29	30 31 32 33 34 35 36	37 38 39 40 41	42 43 44 45

（目盛：10%、20%、30%、40%）

□やせ　□−標準　□＋標準　□軽肥満　□肥満

※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成しました。

© 2003 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

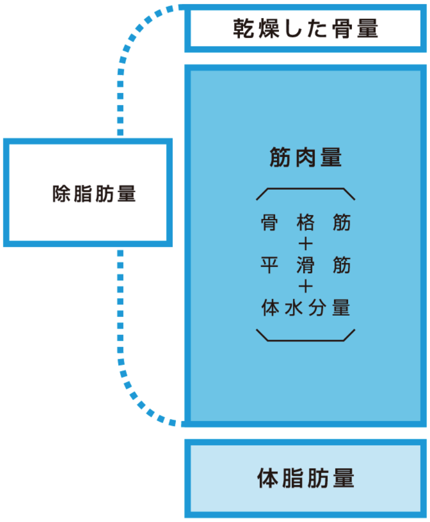
必要なとき

筋肉量／体型判定

注）17才以下の方は
表示されません。

■筋肉とは

姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。
筋肉には体温を保ったり、体を動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。
本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。



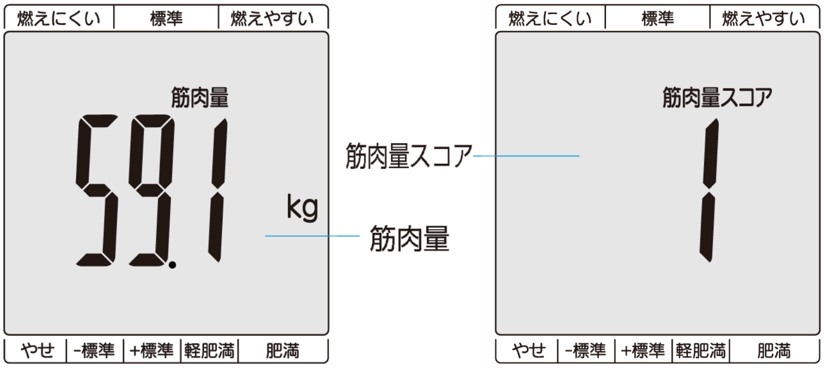
■「筋肉量スコア」の判定基準

筋肉量が減るとエネルギー消費が減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、様々な病気の原因にもなります。
筋肉量スコアは全部で9段階あります。スコアは身長に対してどのくらいの筋肉量があるか計算し区分したものです。値が大きいほど身長に対する筋肉量が多いことを示します。

※筋肉量スコアの値は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

少なめ			平均的			多め		
−4	−3	−2	−1	0	+1	+2	+3	+4

■画面のみかた



■体型判定

体脂肪率と筋肉量を考慮した体型判定が行えます。

<体脂肪率と筋肉量による体型判定>

体脂肪率判定	少なめ（−4 −3 −2）	平均的（−1 0 +1）	多め（+2 +3 +4）
肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
＋標準 −標準	運動不足型	標準	筋肉質
やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質
	筋肉量スコア※		

※筋肉量スコアとは、身長に対してどのくらいの筋肉量があるか計算し区分したものです。

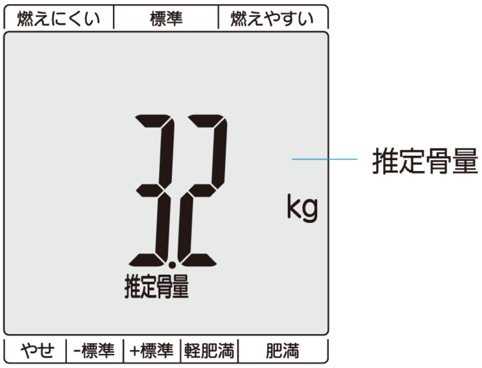
推定骨量　注）17才以下の方は表示されません。

■骨量とは

骨全体に含まれるミネラル（カルシウムなど）の量を意味します。正しくは「骨塩量」といいますが、親しみやすいように一般的に用いられている「骨量」と言う表示をしています。

骨はなにも変化しないように見えますが実は活発な新陳代謝をくり返しています。そして体が必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨を一緒に維持・増進しましょう。

■画面のみかた



■推定骨量のめやす

最も骨量が多いといわれている20−40歳での推定骨量を体重別に算出した結果です。
（タニタ体重科学研究所調べ）

男　　性	体　　重		
	60kg未満	60〜75kg未満	75kg以上
推定骨量平均値（kg）	2.5	2.9	3.2

女　　性	体　　重		
	45kg未満	45〜60kg未満	60kg以上
推定骨量平均値（kg）	1.8	2.2	2.5

※下記の方は正しい値が出ない可能性がありますので、あくまでも参考値としてみてください。
- ●骨密度の低い骨粗鬆症患者
- ●高齢者、更年期もしくは閉経した女性
- ●性ホルモンの投与をうけている方
- ●妊娠中、授乳中の女性
- ●成長期の子供

※「推定骨量」は、除脂肪量（脂肪以外の組織）との相関関係をもとに統計的に推定した値です。「推定骨量」は骨の固さ、強さ、骨折の危険を直接推定するものではありません。骨に関してご心配な方は専門の先生へご相談されることをお勧めします。

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。
この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。

名前：　　今月の目標：　　測定時間：　時　分頃

月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
・体重（kg）																															
・体脂肪率（%）																															
・内臓脂肪（レベル） ・基礎代謝量（kcal／日） ・筋肉量（kg） ・推定骨量（kg） ※																															
体調																															
メモ																															
月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

今月の反省

来月の目標

◆体調　○：よい　△：ふつう　×：わるい　　※記入したい項目を選んでください。

故障かな!?

「故障かな!?」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認ください	参照ページ
個人キーを押しても、何も表示しない	●乾電池が、外れていませんか？ ●乾電池が、消耗していませんか？ ●乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？	8
Loを表示する	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。	8
表示部の文字などを表示した後、すぐ消える	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。（乾電池の残量によってはLoを表示しない場合があります）	8
測定後にErr%を表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●体脂肪率が測定範囲を越えています（この場合は、測定不可）	12 17 裏表紙
測定中にErrや----を表示する	●測定中に動いていませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか？ ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？	17・23 17・23 5
体組成計から降りた後、Errや----のまますぐに消えない	●(電源)/OFFキーを押してください。 ●それでも消えない時は、乾電池を入れ直してください。	20・25 8
測定後に基礎代謝Errkcal/日を表示する 測定後に体内年齢Errオを表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●基礎代謝量が測定範囲を超えています。（この場合は測定不可）	12 17 裏表紙
測定後に筋肉量Errkgを表示する 測定後に筋肉量スコアErrを表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●筋肉量が測定範囲を超えています。（この場合は測定不可）	12 17
測定後に内臓脂肪レベルErrを表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●内臓脂肪レベルが測定範囲を超えています。（この場合は測定不可）	12 17 裏表紙
測定後に推定骨量Errkgを表示する	●個人キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の個人キーを選択していませんか？ ●推定骨量が測定範囲を超えています。（この場合は測定不可）	12 17

症　状	ご確認ください	
測定中に、 0L を表示する	●最大計量（ひょう量）136kgを越えています。（この場合は、測定不可）	裏表紙
測定中に「ー○．○kg」と表示する	● 0.0kg が、表示する前にのっていませんか？	18 24
測定中に、 -0L を表示する	● 0.0kg が、表示する前にのっていませんか？	18 24
測定途中に、電源が切れる	●測定中に動いていませんか？ ● 0.0kg が、表示する前にのっていませんか？ ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？	17・23 18・24 5
個人キーを押すと、地域設定画面になる	●地域が設定されていません。	10
測定後に、体脂肪率5％を表示する	●5％以下の体脂肪率は、5％と表示されます。	裏表紙

仕　様

<table>
<tr><td colspan="2">型　式</td><td colspan="2">BC–502</td></tr>
<tr><td colspan="2">最大計量(ひょう量)</td><td colspan="2">136kg</td></tr>
<tr><td colspan="2">最小表示(目量)</td><td colspan="2">0～100kg迄 100g　100～136kg迄 200g</td></tr>
<tr><td colspan="2">体脂肪率計測</td><td colspan="2">0.1%単位（5.0%～75.0%）</td></tr>
<tr><td colspan="2">体脂肪率判定</td><td>やせ～肥満　5段階</td><td rowspan="7">対象年齢18才以上～99才以下の男女
(アスリート含む)</td></tr>
<tr><td colspan="2">内臓脂肪レベル</td><td>1～59 レベル</td></tr>
<tr><td colspan="2">基礎代謝量</td><td>0～9999kcal/日(バー判定付き)</td></tr>
<tr><td colspan="2">体内年齢</td><td>1才単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">筋 肉 量</td><td>0～100kg迄 100g　100kg以上 200g</td></tr>
<tr><td colspan="2">筋肉量スコア</td><td>−4～4 スコア</td></tr>
<tr><td colspan="2">推定骨量</td><td>100g単位</td></tr>
<tr><td rowspan="5">設定項目
(登録)</td><td>地　域</td><td colspan="2">1～3</td></tr>
<tr><td>個人番号</td><td colspan="2">1～4</td></tr>
<tr><td>年　齢</td><td colspan="2">7～99才</td></tr>
<tr><td>性　別</td><td colspan="2">女性／男性／女性アスリート／男性アスリート</td></tr>
<tr><td>身　長</td><td colspan="2">100～220cm（1cm単位）</td></tr>
<tr><td colspan="2">電　　源</td><td colspan="2">DC6V　アルカリ単3乾電池(LR6)×4本</td></tr>
<tr><td colspan="2">消費電流</td><td colspan="2">最大200mA</td></tr>
<tr><td colspan="2">本体寸法</td><td colspan="2">D330×W290×H45mm</td></tr>
<tr><td colspan="2">質　　量</td><td colspan="2">約2.3kg（乾電池含）</td></tr>
</table>

■体重精度の保証範囲

●本機は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。
なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kgまではかる場合	±200g
100kgをこえ136kgまではかる場合	±400g

●本機は、ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用（品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはお使いになれません。

アフターサービスについて

1、保証書について

保証書は、同封していますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げより1年間です。

2、修理を依頼されるとき

- ●保証期間中は、お買い上げの販売店へご連絡の上、保証書を添えて本機をお送りください。お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、当社規定に基づき責任を持って管理いたします。
- ●保証期間が過ぎているときは、お買い上げの販売店にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点はお買い上げの販売店にお問い合わせください。

正
家庭用
経済省令適合マーク

製造元
株式会社タニタ
〒174–8630 東京都板橋区前野町1–14–2

BC5027801